

关于心理问答和心理咨询

首先给大家讲个故事：一个人迷路了，他向遇到的每一个人问路，“去某个地方要怎么走？”每个人都告诉他一个答案，“要向东（南、西、北）走多少里，再转向南（东、西、北）走多少里，再转向东（南、西、北）走多少里……”他发现，每个人说的答案都不太一样，有些人说的并不是他想去的地方，有些人说对了地方，但他们各自的习惯路线又不一样，结果弄得他更迷糊了。最后，他终于选定了一条路线，按照人家告诉他的走法出发了，走着走着，他发现又出问题了，人家把路线说得挺清楚，自己听得也挺明白，但一走起来就不是那么回事了，自己经常辨不清东西南北，也弄不清走了多少里路，还有些坎坷自己难以穿越，根本无法按照人家说的走下去。于是，他又迷路了。

这时，他又遇到一个人，并向这个人问路，这个人说：“既然告诉你也找不到，还是我陪你一起走吧。”于是这个人陪着他一起出发，一起分辨方向，一起计算里程，遇到容易迷路的地方陪他反复辨认，遇到坎坷的地方和他互相扶助。在这个人的陪伴下，他不但到达了目的地，而且学会了辨认方向、计算里程、穿越坎坷，不再那么容易迷路了。

分析：心理问答就像到处问路，不同的人有不同的目标，不同的人有不同的成长经历、思维习惯、情感反应，所以给出的答案也不尽相同。而且，来访者如果只得到心理问题的答案，没有经过中间的心路历程，没有通过自己的努力找到结果，就无法获得疗愈和成长。

心理咨询就像陪伴走路，来访者在咨询师的陪伴辅助下，真实的

走过那段心路历程，真切的体会自己的思想、情感，真挚的表达自己的思想、情感，通过思想、情感的激荡、融合，获得真正的改变和成长。